

「あい風通信 ～お知らせ版～」



いしかり市民カレッジ講座（3月～）

問合せ：いしかり市民カレッジ事務局（市公民館内）TEL74-2249

3月のいしかり市民カレッジ主催講座の申込みはありません。

3月は次の「いしかり市民カレッジ主催講座」が開催されます。受講される方は、お忘れなく。

講座8 北海道大学名誉教授などによる講義「身近な環境を考える」

- 講義4 3/5(土)再生可能エネルギーの技術開発 10:30～12:00 市民図書館
- 講義5 3/19(土)北海道における自然エネルギーの活用 10:30～12:00 市民図書館

まちの先生企画講座

受講される方は、お忘れなく。(申込みは終了しています。)

講座4 「オカリナを楽しもう！」

- 第3回 3/1(火)13:30～15:00 市公民館
- 第4回 3/15(火)13:30～15:00 市公民館

3月開催の連携講座

No. 1 【親子】スッキリ！ストレッチ				
内容	楽しい曲に合わせて体をストレッチしましょう。 ※託児あり(無料)			
開催日	3月1日(火)	時間	10:00～	
会場	りんくる	申込期間	要申込み	
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センター えるむ	参加費	無料 持ち物 運動靴、タオル、飲み物(水かスポーツドリンク)	
		対象・定員	15組	
電話	71-2013	FAX	—	
		Eメール	—	
No. 2 【子育て】ママカルチャー「カンタン！おやつ作り」				
内容	白玉粉を使って簡単にできるおやつ作りを楽しみませんか。			
開催日	3月3日(木)	時間	11:00～	
会場	NPO法人こども・コムステーション・いしかり(花畔2-1 北ガスプラザ石狩ビル1階)	申込期間	要申込み	
申込み/ 問合せ	NPO法人こども・コムステーション・いしかり	参加費	300円 持ち物 エプロン	
		対象・定員	5人	
電話	64-5640	FAX	64-5640	
		Eメール	comstation@ray.ocn.ne.jp	
No. 3 講座・絵本を楽しむ				
内容	「大人のための昔話」—男の子の成長についての物語—			
開催日	3月6日(日)	時間	10:00～12:00	
会場	市民図書館	申込期間	要問合せ	
申込み/ 問合せ	市民図書館	参加費	要問合せ	
		対象・定員	中学生以上	
電話	72-2000	FAX	—	
		Eメール	tosyokann@city.ishikari.hokkaido.jp	

No. 4	上手な減塩方法を学ぼう！				
内容	高血圧予防の話、調理実習、みそ汁の塩分チェック、血管年齢測定、血圧測定など 【講師】石狩市食生活改善推進員				
開催日	3月10日(木)	時間	10:00～13:00		
会場	りんくる	申込期間	～3月7日(月)		
申込み/ 問合せ	保健推進課	参加費	300円 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具		
		対象・定員	20人(定員順)		
電話	72-6124	FAX	—	Eメール	hokens@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 5	ノルディックウォーキング講習会				
内容	ノルディックウォーキングの基本的な歩き方、ポールを使ったストレッチ・筋トレ 【講師】INWA&JNWAマスターインストラクター 原 靖氏 【主催】いしかりノルディックウォーキングサークル				
開催日	3月11日(金)	時間	10:00～12:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	要申込み		
申込み/ 問合せ	スポーツ健康課	参加費	無料 持ち物 上靴(運動靴)、飲み物、筆記用具 ※ポールは、主催者で準備します		
		対象・定員	30人(先着順)		
電話	72-6123	FAX	—	Eメール	sportsk@city.ishikari.hokkaido.jp
No. 6	くらしの講座「めまい・肩こり・手の痺(しび)れ」				
内容	【講師】札幌東徳州会病院 脳外科医 元持雅男氏				
開催日	3月11日(金)	時間	13:30～15:00		
会場	花川北コミセン	申込期間	～3月8日(火)		
申込み/ 問合せ	石狩消費者協会	参加費	要問合せ		
		対象・定員	30人		
電話	72-2432	FAX	—	Eメール	—
No. 7	座禅の腹式呼吸による健康法				
内容	座禅の指導と、腹式呼吸の体験と実践。座禅の目的(雑念と三昧(ざんまい))について				
開催日	3月13日(日)	時間	10:00～11:30		
会場	りんくる	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	座禅サークル 田中さん	参加費	1回100円		
		対象・定員	—		
電話	72-4839	FAX	72-4839	Eメール	—
No. 8	サナ(平和)衛星テレビを見る会「マスメディアが伝えないイラクがここにある」				
内容	2003年5月に戦争は終わったはずなのに、イラクの混迷はなお続いています。イラクから送られてくる映像を見続けて30回目になりますが、毎回人々の明日の希望に向かう力強い言葉や表情に感動します。				
開催日	3月13日(日)	時間	10:00～12:00		
会場	市公民館	申込期間	申込不要		
申込み/ 問合せ	石狩市民講座「萌木」 駒井さん	参加費	300円		
		対象・定員	—		
電話	74-9062	FAX	—	Eメール	—

いしかり市民カレッジ 協賛企業・団体

一般住宅に火災警報器の設置義務付となりました
**消火器・火災警報器・防災用品・各種標板
 消防機材・消防用設備施工・保守点検**

(有) 道央防災センター

防災アドバイザー 石狩市花川南6条3丁目41
 防災士・消防設備士 TEL・FAX 73-9678

協賛金のお願ひ

いしかり市民カレッジの運営経費は受講料と年会費でまかなわれています。いしかり市民の学びを支援するために協賛金(広告料)としてぜひご協力ください。

◆協賛金 一口5,000円/年
 年4回発行の「あい風通信」に1年間広告を掲載します。

No. 9 こだわり素材 DE 無添加みそ作り！				
内容	道産大豆と石狩産の米麴(こうじ)を使います。【講師】吉備 静美氏			
開催日	3月13日(日)	時間	①10:30～ ②13:00～	
会場	地域食堂きずな(花川南4-4)	申込期間	要申込み	
申込み/ 問合せ	地域食堂きずな	参加費	3,000円(材料費込み。約3kgのみそをお持ち帰りいただきます) 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん、みそ持ち帰り用の容器またはビニール袋(3リットル程度)	
		対象・定員	各回12人	
電話	77-6393	FAX	—	
No. 10 【子育て】育児の知恵袋「アレルギーの話」				
内容	【講師】市保健師			
開催日	3月15日(火)	時間	14:00～	
会場	えるむの森保育園(花川東93-5)	申込期間	申込不要	
申込み/ 問合せ	地域子育て支援センター えるむ	参加費	無料	
		対象・定員	要問合せ	
電話	71-2013	FAX	—	
No. 11 ボランティアスクール「介護入門編」一日講座				
内容	車いすの扱い方や簡単な介助など、ボランティアに必要な知識を基礎から楽しく学ぶ講座です。スロープやエレベーターなどで実際に車いす介助を体験してみませんか。			
開催日	3月17日(木)	時間	13:30～15:30	
会場	りんくる	申込期間	～3月15日(火)	
申込み/ 問合せ	市社会福祉協議会ボランティアセンター	参加費	無料	
		対象・定員	中学生以上の市民で、ボランティアに興味のある方	
電話	72-8341	FAX	—	
No. 12 定期普通救命講習会				
内容	定期普通救命講習会			
開催日	3月20日(日)	時間	9時～12時	
会場	石狩消防署	申込期間	前日までに電話申込	
申込み/ 問合せ	石狩消防署警備課	参加費	無料 持ち物 筆記用具	
		対象・定員	中学生以上の市民または市内勤務者	
電話	74-7024	FAX	—	
No. 13 石狩スキースクール「春休みスキー講習会(5日間)」				
内容	春休みスキー講習会			
開催日	3月20日(日)・21日(月・祝)・26日(土)～28日(月) ※27日(日)に検定あり	時間	9:20～14:20	
会場	朝里川温泉スキー場	申込期間	～3月10日(木)	
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ	参加費	高校生以上は28,250円 (会員の方は24,500円)	
		対象・定員	要問合せ	
電話	080-1861-1889	FAX	—	

私たちはいしかり市民カレッジを応援しています。

団員募集(女声合唱団)

♪みんなで歌えば元気100倍♪

アルバ・コラーレ

練習：毎週月曜日 19:00～21:00 公民館

連絡先：越沢 74-6314

会員募集

気楽に短歌を語り合ってみませんか。

石狩短歌会

月例会会 毎月第3日曜日 13:00～16:00

白樺会館(花川北2条5丁目)

連絡先 安藤 73-5245

No. 14	平成22年度スポーツ指導者セミナー「ケガの予防 キネシオテーピング」					
内容	ケガの予防・対応の講義、キネシオテーピング法 【講師】北療コンディショニングラボ ヘッドトレーナー 久村 浩氏					
開催日	3月22日(火)	時間	19:00～21:00			
会場	B&G海洋センター	申込期間	～3月14日(月)			
申込み/ 問合せ	(財)石狩市体育協会		参加費	500円		
			対象・定員	スポーツ指導者およびスポーツ実践者 20人		
電話	64-1220	FAX	—	Eメール	i-sports@crocus.ocn.ne.jp	
No. 15	シニアボランティア研修会「ボランティア活動で輝け！」～第2の人生を踏み出す人たちへ～					
内容	シニア世代(おおむね60歳以上)の方が地域社会への参加のきっかけとなるボランティア活動について一緒に学びます。					
開催日	3月23日(水)	時間	14:30～			
会場	花川北コミセン	申込期間	要申込み			
申込み/ 問合せ	市社会福祉協議会ボランティアセンター		参加費	要問合せ		
			対象・定員	要問合せ		
電話	72-8341	FAX	—	Eメール	—	
No. 16	講習会「庭木の病気について」					
内容	芽吹きが始まりと春を待つ、庭木に愛情を注ぐ方に参加してほしい内容です。 【講師】樹木医 稲葉 一行氏					
開催日	3月27日(日)	時間	13:30～15:30			
会場	花川北コミセン	申込期間	3月25日(金)			
申込み/ 問合せ	いしかり森林ボランティア「クマゲラ」 関さん		参加費	100円		
			対象・定員	市民		
電話	74-4502	FAX	74-4502		Eメール	—
No. 17	図書館講座「楽しく広がる語りの世界」					
内容	さまざまな語り(ストーリーテリング)の手法を話しながら、語りの実演を行います。 【講師】末吉 正子氏(ストーリーテラー)					
開催日	3月27日(日)	時間	14:00～15:30			
会場	市民図書館	申込期間	要問合せ			
申込み/ 問合せ	市民図書館		参加費	要問合せ		
			対象・定員	要問合せ		
電話	72-2000	FAX	—	Eメール	tosyokann@city.ishikari.hokkaido.jp	

私たちはいしかり市民カレッジを応援しています。

～私達は えりすテレビの応援団です～

えりすいしかりネットテレビ協力会

会長 谷本 邁



・ユーチューブでも視聴可能

・ユーストリームで生中継!

お問合せは FAX 62-9088 えりす TV 内

石狩餃子(肉・鮭・タコ)販売中!!

パスタ&カフェ **花帽**

石狩市花川南1条4丁目206番地

5丁目バス通り 金岡金物様・手芸ユリア様ならび

TEL&FAX **72-5871**

定休日/第3火曜日 営業時間/ am 11:00～pm 8:00

4月以降開催の連携講座

No. 18 石狩スキースクール「スキーツアーinルスツ」					
内 容	宿泊スキーツアー				
開催日	4月2日(土)～3日(日)	時 間	要問合せ		
会 場	ルスツリゾートスキー場	申込期間	3月10日(木)		
申込み/ 問合せ	NPO法人石狩スポーツクラブ	参加費	大人18,000円、子ども16,000円(1泊4食、ゴンドラ・リフト券2日間付き。バス代込み) ※保険料別途。小学2年生以下は保護者同伴		
		対象・定員	要問合せ		
電 話	080-1861-1889	FAX	—		
		Eメール	—		
No. 19 石狩市民講座「萌木」 有機農業講座「有機トマトをタネから育てる」					
内 容	①種まき ②移植 【講師】北海道有機認証協会副理事長 長 良幸氏				
開催日	①4月3日(日) ②4月30日(土)	時 間	10:00～		
会 場	花川南コミセン	申込期間	～4月2日(土)		
申込み/ 問合せ	石狩市民講座「萌木」笠原さん	参加費	1,000円(種、土、容器代など含む)		
		対象・定員	25人(先着順)		
電 話	73-6862(電話は 20:00以降)	FAX	73-6862	Eメール	—
No. 20 寿窯陶芸教室					
内 容	見学会 4月19日(火)～22日(金)10:00～15:00 説明会 5月12日(木)13:00～※事前申込の上、必ず出席してください。当日陶芸体験あり				
開催日	毎月第1・第3木曜・金曜	時 間	13:00～15:00		
会 場	りんくる	申込期間	3月31日(木)17:00までに窓口または電話で申し込み		
申込み/ 問合せ	市社会福祉協議会(りんくる内)	参加費	材料費など実費負担		
		対象・定員	市内在住の60歳以上の方10人程度 ※申込多数時抽選		
電 話	72-8181	FAX	—		
		Eメール	—		

●「まちづくり出前講座」も市民カレッジの対象講座です。

◆市のまちづくりや、制度の内容など、いろいろなテーマについて市職員を講師として派遣し、皆さんの学習をお手伝いします。メニュー票は市内公共施設や市HPから入手できます。

◆申込み方法は、10人以上のグループで、メニュー、開催日時、会場を決め希望日の3週間前までにお申込みください。(年末年始を除く毎日10時～21時まで開催できます)

◆問合せ: 社会教育課Tel72-3173